Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

मन की एकाग्रता के साधन

9.5

# ...ग्रता के ...धन

...साय-सा...

...तो हो ही किन्तु ...ना चाहिए। हमारे प्राचीन ग्रन्थों ... है- "... तो चाहे ... है उसका मन भी उसी प्र... किसी ...हरण है- **'आहार शुद्धौ सत्व शुद्धिः... शुद्धाध्रु वास्मृतिः'** अर्थात् शुद्ध सात्विक आहार के सेवन करने से सतोगुण बढ़ता है; उसकी शुद्धि भी होती है और सत्व शुद्धि के पश्चात् स्मृति होना बिल्कुल निश्चित है। इसलिए यदि हम अपने मन को वश में करना चाहते हैं तो पवित्र शुद्ध सात्विक व संस्कारित अन्न का सेवन करना आवश्यकीय कर्तव्य है। साधारण लोकोक्ति में भी इस प्रकार की कहावत प्रसिद्ध है कि- **'जैसा खाये अन्न वैसा होवे मन'** महाभारत में इस प्रकार के बहुत से उपाख्यान हैं जिनमें अन्न के प्रभाव से मनों में भारी परिवर्तन दिखाई दिए। कौरवों की भरी सभा में द्रौपदी के चीर-हरण के स... उसने ... न हठ पूर्वक ... को सुन करके भी द्रोणाचार्य, भीष्म, कृपाचार्य आदि महान् ... का बिल्कुल चुप रहना दुर्योधन के राजस अन्न का प्रभाव प्रदर्शित करता है। इसी प्रकार महाराजा शल्य पांडवों के मामा होते हुए भी महाभारत के महायुद्ध में पांडवों की सहायता के लिए आते हुए मार्ग में दुर्योधन के द्वारा किए गए आतिथ्य को पा करके व उसके अन्न को खा करके बदल गये, और बदल कर उन्होंने सत्य और स्पष्ट कह दिया कि दुर्योधन मैं पाण्डवों की मदद को जा रहा था किन्तु तेरे आतिथ्य ने मेरे मन को बदल दिया है इसलिए मैं इस युद्ध में तेरा ही सहायक रहूँगा। अन्ततः महाराजा शल्य दुर्योधन के पक्ष से लड़े और दुर्योधन के ही

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


मददगार रहे। यह सब बातें 'यथा अन्नं तथा मनः' के उत्कृष्ट उदाहरण हैं। इसलिए मन की एकाग्रता चाहने वाला योगी सत्व को उत्कर्ष देने [illegible] पवित्र सात्विक अन्न का सेवन करे। श्रीमद्भगवद् [illegible] भगवान् श्रीकृष्ण ने सतोगुण, रजोगुण और तमोगुण [illegible] का बर्णन किया है वह क्रमशः उन्हीं [illegible] हैं जिनके अन्दर जो गुण प्रधान रहता है। [illegible] की वृद्धि चाहने वाले व्यक्ति को सात्विक आहार का सेवन करना चाहिये। सात्विक आहारों में जो आहार आयु, सतोगुण, बल, आरोग्य एवं प्रेम को बढ़ाने वाले रसीले, स्निग्ध हैं, जिनका प्रभाव हृदय की पुष्टि करने वाले हैं ऐसे आहार सतोगुण की वृद्धि करने वाले सात्विक लोगों को प्यारे होते हैं। यथा श्रीमद भगवद्गीता के सत्रहवें अध्याय के आठवें श्लोक में स्वयं जगदात्मा श्रीकृष्ण ने अपने मुखारविन्द से कहा है :—

आयुः सत्त्वबलारोग्य सुखप्रीति विवर्धनाः।

रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः।

अर्थात् :—शुद्ध गोदुग्ध, गौघृत, और रसीले अर्थात् मधुर अन्न जिनका प्रभाव चिरस्थायी है और जो पुष्टिकर हैं वे सब आहार सात्त्विक कहे गये हैं। अन्नों में जिस प्रकार गेहूँ, जौ, चावल, मूंग, रमास, चना इत्यादि अन्न पुष्टि को देने वाले और सात्त्विक है। इसके साथ-साथ मीठे फल जैसे मौसमी, मीठा संतरा, मीठा पपीता, मीठा सेव मीठानीबू आदि फल पुष्टिकर और सत्त्व को बढ़ाने वाले हैं। हरी सब्जियों में पत्तियों के साग जैसे वथुआ, चौलाई, मेथी, पालक या अन्य साग जो चने की पत्ती, सरसों की पत्ती के मिश्रण के साथ बनते

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


हैं इसके अतिरिक्त गाजर, मूली, घीया, काशीफल आदि हरी सब्जियाँ जो सतोगुण की वृद्धि करने वाली औंर शरीर को स्वस्थ रखने वाली हैं योगी को सेवन करने चाहिए । इसके साथ-साथ एक वात औंर भी जरूरी है कि वह अन्न शुद्ध सात्त्विक तो हो ही किन्तु नेक कमाई का औंर संस्कारित भी होना चाहिए । हमारे प्राचीन ग्रन्थों में चाण्डाल के अन्य को मल की उपमा दी है अर्थात्—अन्न तो चाहे शुद्ध ही हो गेहूँ वगैरः किन्तु वह यदि किसी मांस भक्षी या किसी हत्यारे की कमाई का है औंर उसके द्वारा दिया गया है तो वह अन्न तत्काल ही मन में विकार पैदा करेगा व उसके अपने शुद्ध मन को भी विकृत बना देगा । सिक्खों के इतिहास में गुरुनानक देव का एक इतिहास है, पश्चिमी पंजाब में ननकाना साहब एक जगह मशूहर हैं जहाँ पर गुरु नानकदेव ने किसी समय निवास किया था । गुरु नानकदेव के आतिथ्य के लिए वहाँ के तत्कालीन नबाव ने अपने यहाँ से गुरु नानकदेव को उत्तमोत्तम भोजन भिजवाया और उसी समय गाँव का कृषक भी साधारण दो जौं की रोटी लेकर आया । सुनते हैं गुरु नानक–देव ने उस साधारण काश्तकार की लाई हुई रोटियां खाली औंर नवाव के भेजे हुए सुमधुरान्न उन्होंने नहीं खाए । जब लोगों ने हठ पूर्वक पूछा कि महाराज आपने नवाव के यहां का अन्न क्यों नहीं खाया औंर उस काश्तकार की दो साधारण रोटियां क्यों खालीं तो इसके उत्तर में गुरु नानकदेव ने नवाव के अन्न से एक पूड़ी उठा कर व काश्तकार की बची हुई रोटी के एक टुकड़े को उठा करके दोनों हाथों से दवा कर के निचोड़ा तो नवाव की पूड़ी से खून व काश्तकार की रोटी में से दूध निकलने लगा । यह दृश्य देख करके वहाँ के उपस्थित सत्संगियों ने गुरु नानक देव से पूछा महाराज ऐसा क्यों तो उन्होंने उत्तर दिया कि भाई यह राज्यांश है कठोर कमाई का और यह काश्तकार की नेक कमाई का अपनी मेहनत से उपार्जित अन्न था इसलिए उसकी रोटियों से

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


अमृत के समान दूध निकला और उसकी पूड़ियों से खून निकला है।

## एक और प्रत्यक्ष घटना

जिस प्रकार का उदाहरण ऊपर दिया है उसी प्रकार की एक और घटना जो मेरे अपने घर की है अर्थात् जो मेरे श्री गुरुदेव जी के चरणारबिन्दों में घटित हुई थी वह ऊपर के भावों को पूर्णतः पुष्ट करती है। मेरे गुरुदेव योग-योगेश्वर प्रभु श्री रामलाल जी महाराज अपने योग साधन आश्रम ऋषिकेश में विराजमान थे। सत्संग बाकायदा चल रहा था कि उसी समय किसी एक जेल के दरोगा ने कुछ मिठाई आकर भेंट की। साधारणतया सत्संग में आने वाली भेंट का ऐसा नियम रहा करता था कि जो भी मिष्ठान्न व फल आदि उस समय आया करते थे वह प्रायः सत्संगियों में तत्काल बंट जाया करते थे किन्तु उस दिन यह एक आश्चर्य की बात थी कि उस मिठाई की ओर संकेत करते हुए भी गुरुदेव जी ने आज्ञा दी कि इसको नहीं बँटवाना। आज्ञा का पालन किया गया और वह मिठाई सत्संग में नहीं बाँटी गई किन्तु सत्संग समाप्त हो जाने से बाद किसी भाई ने अज्ञानवश वह मिठाई भी बाँट दी। (उसको यह पता नहीं था कि इस मिठाई को बांटने का निषेध किया गया है)। मिठाई बांटने पर सभी ने उसे खा लिया। उसके खा लेने के बाद मेरे गुरुदेव श्री प्रभुजी को पता चला (योगेश्वर श्री रामलाल जी ) तो हंसने लगे और हंसकर कहा कि जैसी होतव्यता होती है हो ही जाती है। इस मिठाई के खाने से तीन रोज तुम लोगों की बुद्धियों पर पूरा आवरण रहेगा और किसी की भी ध्यान स्थिति नहीं बन पाएगी। परिणाम बिल्कुल वही रहा जिनके उत्तमोत्तम ध्यान चलते थे उन्मनी

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


और शाम्भवी मुद्रायें बनती थीं वे लोग भी तीन रोज के लिए खाली से हो गये। जिस समय सभी सत्संगियों ने प्रार्थना करके पूछा कि प्रभो ! क्या कारण है? इस ही मिठाई के खाने से ऐसा क्यों हुआ ? तो बहुत प्रार्थना करने पर उत्तर दिया कि यह कोई क्रूर कर्म करके आया था उसकी क्रूर कमाई के फलस्वरूप तुम लोगों के मन पर यह परिणाम रहा। इसलिए जो लोग मन की एकाग्रता चाहते हैं उनको शुद्ध सात्त्विक अन्न तो सेवन करना ही चाहिए उसके साथ-साथ नेक कमाईका ख्याल रखना भी बहुत आवश्यक है। शुद्धसात्त्विक अन्न व नेक कमाई के अन्न का संस्कारित होना वहुत जरूरी है। इसीलिए हमारे भारतवर्ष में भोग लगाने की प्रथा सद्गृहस्थों में बाकायदा प्रचारित है। जगदात्मा भगवान् श्री कृष्णचन्द्र ने श्रीमद् भगवद् गीता में अपने मुखारविन्द से कहा है :—

यज्ञशिष्टाशिनः सन्तो मुच्यन्ते सर्व किल्विषैः।
भुञ्जते ते त्वघं पापा ये पचन्त्यात्म कारणात् ॥
यज्ञशिष्टामृतभुजो यान्ति ब्रह्म सनातनम्।
( अध्याय ३-४ )

इसलिए साधकों को चाहिए भोग्यान्न तैयार हो जाने के बाद उसको यज्ञ शेष बनाने के लिए यदि उसके घर में किसी प्रकार की यज्ञ प्रथा है तो उस अन्न की उसमें आहुतियें दें यदि ऐसा न हो तो इष्टदेव को उसे अर्पित करके अन्न सेवन करना चाहिए।

## आहार पर संयम

जिस प्रकार एक योगाभ्यासी साधक अपने मन की एकाग्रता को बढ़ाने के लिए सात्त्विक शुद्ध अन्न का सेवन करे उसके साथ-साथ

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


उसको आहार के कुछ इस प्रकार के नियम भी रखने चाहिए जिससे वह मिताहारी बन सके। जो लोग आहार विहार पर अपना संयम नहीं रखते उनको पवित्र योग मार्ग में अवश्य अन्तराय पैदा हो जाया करते हैं। अखिलात्मा भगवान् श्रीकृष्ण ने योगाभ्यासी साधकों के लिए कुछ आवश्यक पालनीय नियम बतलाये हैं जिनको पालन करने से मनुष्य अवश्य ही अपने चरम लक्ष्य को पा सकता है जैसे :—

नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः।

न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन॥
युक्ताहार विहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु।
युक्त स्वप्नाववोधस्य योगो भवति दुःखहा॥

(अध्याय ६)

अर्थात् :—योगाभ्यासी साधक को अति भोजन नहीं करना चाहिए और न ही उसको निराहार रहना चाहिए न बहुत सोना चाहिए न ही वहुत जागना चाहिए। जिनका आहार-विहार व हर क्रिया कलाप संयमित है व ठीक समय पर सो जाते हैं ठीक समय पर उठ जाते हैं उनकी योग साधना उनके सब दुःख द्वन्द्व को हटाकर उनको सुखी बना देती है और अपने चरम् लक्ष्य को पा जाया करते हैं। इसलिए योगा-भ्यासी साधक को अपने अहार-बिहार पर अवश्य ही नियन्त्रण रखना चाहिए।

## दिव्य ओषधियों से मन की एकाग्रता

पातञ्जल योग दर्शन के कैवल्यपाद के प्रारम्भ में एक सूत्र है:—

"जन्मौषधि मंत्र तपः समाधिजा सिद्धयः"

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


अर्थात् :—कुछ सिद्धियाँ इस प्रकार की होती हैं जो जन्मजात हुआ रती हैं। कुछ सिद्धियाँ ओषधियों से प्राप्त की जाती हैं जैसे कपिलादि नियों को अपने जन्म जन्मान्तर का स्वाभाविक ज्ञान था। आजकल भी हीं कहीं ऐसा देखने में आता है कि जिनको अपने पूर्व जन्म का ज्ञान न्म के साथ-साथ हुआ करता है। उनको अपने पूर्व जन्म के ज्ञान ाप्त करने के लिए कोई विशेष साधना की आवश्यकता नहीं पड़ी। सरे शब्दों के अन्दर पक्षियों को आकाश गमन जन्म से स्वतः ही प्राप्त । इस प्रकार की सिद्धियाँ जन्मजात सिद्धियाँ कहलाती हैं। कुछ सिद्धि-ाँ ओषधियों से हुआ करती हैं। जैसे पारद से बनाई हुई रसायन आदि पना चमत्कारिक फल तत्काल दिखलाती है। तीसरी सिद्धि स्वाध्याय र्थात् मंत्र जप से होने वाली होती है। जिसके फलस्वरूप मनुष्य पने इष्टदेव के साक्षात् दर्शन किया करता है। योग दर्शन में भगवान् तञ्जलि ने "इष्ट देवता सम्प्रयोगः" की बात बिल्कुल स्पष्ट लिखी कि स्वाध्यायशील व्यक्ति को इष्टदेव के दर्शन और वरदान लाभ वश्य होता है। कुछ सिद्धियाँ तप के द्वारा हुआ करती हैं और कुछ सिद्धियाँ मनुष्य को समाधियों के द्वारा हुआ करती हैं। वह सब बिषय ाज के इस लेख में वर्णन का विषय नहीं है किन्तु यह बताना भी हुत आवश्यक है कि दिव्य ओषधियों के सेवन से भी मनुष्य को मन ी एकाग्रता हुआ करती है। मेरे गुरुदेव जब कभी अपने वन के अनु-व बतलाया करते थे उसमें उन्होंने अपने मुखारविंद से दिव्य औषधि वन करने से समाधि लाभ होता है इस विषय का कई बार वर्णन िया। श्री प्रभुजी बतलाते थे कि हिमालय के पवित्र स्थलों में कहीं २ र चान्द्रायणी नाम की एक बूटी होती है। उसकी जड़ में भयंकर वषधर सर्प रहा करता है। उस दिव्य ओषधि को कोई कर्मशाली ण्यात्मा यदि उखाड़कर खा जाय तो उसको तत्काल दिव्य दृष्टि लती है और समाधि हो जाती है। किन्तु उस बूटी को उखाड़ने के

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



लिए बड़ी भारी तपस्या स्वाध्यायशीलता एवं ब्रह्मचर्य व्रत के पाल की जरूरत है अन्यथा उसको जड़ में रहने वाले भयंकर विषधर के फुंकार से ओषधि के उखाड़ने से पहले ही मनुष्य के प्राण पखेरू उड़ जायँगे वह अनायास ही यम-सदन का अतिथि बन जायेगा। कोई को भाग्यशाली साधु उस ओषधि को ढूंढ़ निकालते हैं और धीरे-२ उसके पास जा करके रेशम का धागा बाँध आया करते हैं और किसी वृक्ष पर बैठ करके उस धागे से बूटी को झटके दिया करते हैं। इस प्रयोग से शनैः शनैः यह बूटी उखड़ जाती है और सर्प इधर-उधर की दौड़ भाग के पश्चात् थकित होकर बैठ जाता है। इस सुअवसर को पाकर वह तापस तपस्वी साधु उस बूटी को उठा लाता है और घोटकर पी लेता है जिसके परिणामस्वरूप उसको अनायास ही समाधि लाभ हो जाता है। अभी पिछले दिनों मेरे छोटे गुरु भाई श्री नृसिंह मूर्ति जी मुझसे जिक्र करते थे। वे मद्रासी हैं दक्षिण के रहने वाले हैं उनके प्रांत में कोई पण्डित निवास करते थे जिनके सात लड़के थे उन्होंने एक-एक करके अपने पुत्रों को विद्वान् बनाया किन्तु परिस्थिति ऐसी आती रही कि ज्योंहीं वह पढ़ लिखकर युवावस्था में आयें त्योंहीं काल के ग्रास बन जायें। छः बेटों के इस प्रकार मर जाने से पण्डित जी को बड़ा मानस दुःख हुआ और उन्होंने अपने सातवें बेटे को बिल्कुल ही मूर्ख रख लिया किन्तु समय आने पर उनके घर में कोई अतिथि के रूप में एक संन्यासी आकर ठहरे और उस लड़के को विद्युल्लता नाम की दिव्य ओषधि खिला गए जिसके फलस्वरूप पंडित जी का वह मूर्ख लड़का भी केवल मात्र पाठ के सुन लेने पर ही पूर्ण विद्वान हो गया। इस प्रकार की दिव्य ओषधियां हर व्यक्ति को प्राप्त होनी यथा संभव कठिन ही हैं किन्तु जो ओषधियां यहाँ इस भूखण्ड पर सर्वसाधारण को मिल सकती है उनमें भी कुछ इस प्रकार की हैं जिनके सेवन करने से स्वाभाविक मन की एकाग्रता व बुद्धि

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


कौशल बढ़ता है। जिस प्रकार से ब्राह्मी बूटी, शंखाठोली, तुलसी आदि २ । जो लोग दूध के साथ नित्य ब्राह्मी बूटी का सेवन करते हैं उनकी बुद्धि का विकास अवश्य होता है और थोड़े ही समय के बाद मस्तिष्क केन्द्रित होने लगता है । आयुर्वेदिक चिकित्सा वाले लोग सारस्वतारिष्ट नाम का एक अरिष्ट तैयार किया करते हैं जिनके सेवन करने से ज्ञान तन्तु विकसित होते हैं स्नायुदौर्बल्य हटकर मन केन्द्रित होता है । इस प्रकार का साधारण औषधोपचार करने से भी मन की एकाग्रता बढ़ती है और समाधि की भावना पुष्ट होती है। जो साधु ब्रह्मचारी बनों में रहते हैं और विदारीकंद आदि का सेवन किया करते हैं उनके मन अन्न सेवन करने वालों की अपेक्षा स्वाभाविक ही एकाग्र होते देखे गये हैं ।

## यौगिक व्यायाम एवं मन की एकाग्रता

योगाभ्यासी साधक के लिए व्यायाम भी निहायत आवश्यकीय कर्त्तव्य है । जो लोग किसी भी प्रकार का व्यायाम नहीं करते उनकी नाड़ियां ठीक प्रकार से रस व रक्त का वहन नहीं करती हैं। आशय शुद्ध नहीं रहते । शरीर में मलों का संग्रह हो करके अनेक प्रकार के रोग बढ़ने लगते हैं। निदान में इस प्रकार कहा गया है—"सर्वेषामेव रोगाणां निदानं कुपिता मला:" अर्थात् सारे रोगों की जड़ मल प्रकोप ही है और रोगों के शमन का उपाय मलों का यथार्थ स्थिति में रहना किसी प्रकार का विकार न होना आशयों का शुद्ध रहना आवश्यकीय है । इन सब बातों के लिए अतिरिक्त इसके कि हम विरेचन आदि लेते रहें हमें शरीर के अंग प्रत्यंग को यौगिक व्यायाम की प्रक्रिया·

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



नुसार गति देते रहना चाहिए। हमारे चित्त की प्रसार भूमि नाड़ियाँ इसलिए योगी की नाड़ी शुद्धि होना बहुत ही आवश्यक है और ना शुद्धि के लिए नैत्यिक यौगिक व्यायाम या नाड़ी शोधन प्राणायाम है यौगिक व्यायामों में हमारे योगाचार्यों ने बहुत से आसन, प्राणाया बन्ध एवं मुद्राओं का उल्लेख किया है जो सभी शरीर के आरोग्य साधन के लिए बहुत ही आवश्यक हैं। जिनमें से कुछ थोड़े से आस व मुद्राओं का वर्णन करेंगे जो शारीरिक संतुलन के लिए व मन एकाग्रता के लिए श्रेयस्कर होंगे। अतिरक्ति इसके कि मैं उन योग सनों का वर्णन करूँ जो हमारे पूर्वाचार्यों ने अपने आर्ष ग्रन्थों लिखे हैं, मैं कुछ इस प्रकार के व्यायाम बतला देना चाहता हूँ जो मेरे गुरुदेव योग-योगेश्वर प्रभु श्री रामलालजी के अपने मन से प्र किये हुए हैं। वह व्यायाम इस प्रकार का है जिनमें सभी आसनों साधारणतः समुच्चय हो जाता है। उन साधनों के एक समुच्चय नाम 'जीवन तत्त्व' साधन है।

## जीवन तत्व साधन

इस साधन की प्राथमिक क्रिया का नाम सर्वोत्तान है।

१- सर्वोत्तान :—इसमें मनुष्य को लेट करके अपने हाथों अंगुलियाँ अपने हाथों में डाल करके व उल्टा करके सिर के पिछ तरफ ले जा करके व पैरों को लम्बे पसार करके जितना भी अधि से अधिक हम तनाव दे सकते हैं वह देना चाहिए। एक बार ऐ करके शरीर को ढीला छोड़ देना चाहिए। यह क्रिया इसी प्रक तीन बार करनी चाहिए। यह क्रिया केवल मात्र शरीर के तन के लिए की जाती है। जिससे शरीर का हर एक स्नायु इस तन को पाकर यथार्थ गति को प्राप्त हो जाए।

२- स्कंध चालन :—इस क्रिया को करने के लिए मनुष्य

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


सावधान हो करके बैठ जाना चाहिए व बैठ करके अपने कंधों को हिलाना चाहिए। उसका ठीक प्रकार यह है— अपने दाहिने कंधों को धीरे से नीचे की ओर झुका दीजिए जितना भी दबाया जा सके, ऐसी परिस्थिति में बायां कंधा ऊपर को स्वाभाविक उठ जायेगा फिर धीरे-धीरे दाहिने कंधे को आगे की ओर झुकाओ और झुके हुए कंधे को ऊपर धीरे-धीरे ले जाओ। ऊपर की ओर ले जा करके उसको पीछे की ओर ले जाओ। ज्यों-ज्यों दाहिने कंधे को नीचे की ओर ले जाओगे ठीक त्यों-त्यों बायाँ कंधा ऊपर की ओर हो जाएगा और ज्यों-ज्यों दायाँ कंधा आगे को झुकाओगे तो बायाँ कंधा स्वाभाविक पीछे को ओर जायेगा और ज्यों ही दायाँ कंधा ऊपर की ओर जायेगा त्यों ही बायाँ कंधा नीचे की ओर हो जायेगा और ज्यों ही ऊपर की ओर होकर के दायाँ कंधा पीछे की ओर जायेगा त्योंही वायाँ कंधा नीचे की ओर आकर के आगे की ओर हो जायेगा। इस क्रिया के करने पर दोनों कंधे साइकिल के पैडलों की तरह से या चक्की के बेलनों की तरह से नीचे ऊपर हो करके चलते रहेंगे। इस क्रिया का नाम स्कंध चालन है और जीवन तत्त्व साधन की दूसरी क्रिया है। इस गति विधि से हम अपने कंधों को आगे से पीछे की ओर घुमायेंगे। ठींक इसी प्रकार के इसके विपरीत गति से ये कंधे पीछे से आगे की ओर भी चलाए जा सकते हैं। यदि हम पीछे की ओर से आगे की ओर चलाना चाहते हैं तो अपने दाहिने कंधे को कान तक ऊपर उठायें और बायाँ कंधा नीचे की जोर लेजायें, कान तक ऊपर उठे हुए दायाँ कंधा को आगे की ओर झुकाओ और बायें को गोलाकार घुमाते हुए पीछे की ओर ले जायें। आगे की ओर झुके हुए दायें कंधे को गोलाकार घुमाते हुए नीचे की ओर ले जायें। दाहिने कंधे को नीचे की ओर झुकाने से बायाँ कंधा स्वयं

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


ही पीछे की ओर घूमता हुआ ऊपर की ओर चला जायेगा। इस प्रकार से दोनों कंधे बेलनाकार घूमते रहेंगे जैसे साइकिल के पैंडिल घूमते हैं। इस क्रिया का नाम स्कंध चालन है। इसके करने से दोनों फेंफड़े ठीक काम करने लगते हैं। यकृत और प्लीहा अपनी यथार्थ स्थिति में रहते हैं जिनका यकृत बढ़ गया है वह स्कंध चालन से अवश्य ही यथार्थ स्थिति में आ जायेगा। इसके बाद तीसरी क्रिया का नाम पग चालन है।

३- पग चालन :—यह क्रिया करते हुये सीधे लेट जाना चाहिए और लेट करके अपने पैर के ऊपर पैर रख करके साधारण गति से हिलाना चाहिए। हिलाने का क्रम यह होगा यदि हमने अपना दायाँ पैर बायें पैर के टखने पर रक्खा है तो दायें पैर की ऐड़ी को बराबर जमीन में लगाते रहो और बायें पैर के अँगूठे को बराबर जमीन में लगाने का प्रयत्न करते रहो। इसी प्रकार यदि बायाँ पैर दाहिने पैर के टखने पर रक्खा हो तो इस विधि से हिलाओ कि बांये पैर की एड़ी जमीन पर लगती रहे और दायें पैर का अँगूठा जमीन पर लगता रहे। यह क्रिया बहुत साधारण है किन्तु छोटी और बड़ी आंतों के लिए परम लाभदायक है। इसके करने से छोटी और बड़ी आंतें यथार्थ गति से अपना काम करने लगती हैं। इसके बाद चौथी क्रिया का नाम नाभिचालन है।

४- नाभिचालन :—इस क्रिया का यथार्थ रूप वह है जिस प्रकार से एक मगरमच्छ किसी जीव का भक्षण करके बाहर बालुका में आकर अपने पेट को इधर-उधर हिलाया करता है। इस क्रिया को करते हुए मनुष्य को चाहिए कि दाहिने से बायें और बायें से दाहिनी ओर करवट बदलने की तरह से शरीर को पलटता रहे किंतु

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



सिर बाकायदा एक ही जगह पर कायम रहना चाहिए। इस क्रिया का नाम नाभिचालन है इस क्रिया को करने से बहुत भूख लगती है मन्दाग्नि की निवृत्ति हो जाती है। जिनको पेट में हवा बनती है वह बननी बन्द हो जाती है। यह क्रिया पेट के प्रायः सभी रोगों के लिए लाभदायक है। इसके बाद पांचवी क्रिया का नाम जानु-प्रसार है।

५- जानुप्रसार :—इस क्रिया को नाभिचालन करने के बाद अवश्य करना चाहिए। नाभिचालन करने के बाद साधारण भाव से लेटे रहना चाहिए और अपने दाहिने पैर को मोड़कर जानु के पास दाहिने पैर के पंजे को सटा देना चाहिए और धीरे-धीरे अपने दाहिने पैर के जानु को जमीन पर लगा देना चाहिए और धीरे-धीरे उसको उठा लेना चाहिए। इस प्रकार यह क्रिया तीन बार दाहिने पैर से और ठीक इसी प्रकार यह क्रिया बायें पैर से करनी चाहिए अर्थात् दायें पैर से करने के बाद बायें पैर के पंजे को दाहिने पैर की ही तरह दायें पैर के जानु के पास सटाकर बायें पैर के घुटने को तनाब के साथ शनैः शनैः जमीन पर लगाना चाहिए और धीरे-धीरे छोड़ देना चाहिए। इस क्रिया के करने से जंघाओं व पेट का पूरा स्नायु मण्डल यथार्थ स्थिति में आ जाता है। इसके बाद छठी क्रिया का नाम बाल मचलन है।

६- बाल मचलन :—इस क्रिया को करते हुए सीधे लेट कर अपने दाहिने व बायें पैर को व अपने दायें व बायें हाथ को इस ढंग से जल्दी-जल्दी चलाना चाहिए जिस प्रकार बच्चे अपनी माता से रूठ कर हाथ-पैर चलाया करते हैं। अर्थात् लेटकरके दायें पैर को ऊपर

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


करो तो दायाँ हाथ ऊपर की ओर चला जायेगा और बायाँ पैर ऊपर करोगे तो बायाँ हाथ ऊपर की ओर चला जाएगा। इस प्रकार से दोनों हाथों और पैरों को क्रमशः जल्दी-जल्दी चलाना चाहिए किन्तु सिर यथार्थ रूप में जमा रहना चाहिए। इस क्रिया का नाम बाल मचलन है। यह केवल मात्र बच्चों के मचलने की नकल है इसके करने से शरीर में एक स्वाभाविक आह्लाद पैदा होता है। इसके बाद सातवीं क्रिया का नाम बच्चे का ध्यान है।

७- बच्चे का ध्यान :— इस क्रिया में अपने शरीर को बिल्कुल स्थिर भाव से ढीला छोड़ दीजिए व शान्त भाव से लेटे रह करके एक सुन्दर चपल बच्चे का ध्यान कीजिए जिसकी आयु कल्पना से २ या ३ साल की हो। यह बच्चा किसी अच्छे रमणीक उद्यान में खेल रहा हो। ध्यान करने वाला साधक कल्पना से स्वयं भी उस बच्चे के साथ खेल रहा है। इस क्रिया के करने से कुछ ही दिन में वह बच्चा दीखने लगेगा और साधक भी अपने आपको बच्चा ही महसूस करेगा। यह क्रिया इस जीवन तत्त्व साधना की प्राणभूत है। इस क्रिया के करने से स्वाभाविक आह्लाद प्राप्त होता है उसी के फलस्वरूप ही सभी रोगों की निवृत्ति स्वतः ही हो जाती है। इसके बाद आठवीं क्रिया का नाम नाड़ी संचालन् है।

८- नाड़ी संचालन :—नाड़ी संचालन करने के लिए सीधे बैठ जाइये। सीधे बैठकर अपने पैरों को जितना अधिक से अधिक फैलाया जा सके खोलकर फैलाओ। इस तरह फैलाने पर घुटने का नीचे का भाग और पांव की पिंडली बिल्कुल जमीन से सटी रहनी चाहिए। दोनों पैरों के बीच का व्यवधान कम से कम सात बालिश्त

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


का होना चाहिए। ऐसा पैर फैलाने के बाद थोड़ा शरीर को आगे की ओर झुकाकर दाहिने हाथ की अंगुलियों से बायें पैर के अंगूठे को छुओ और बायें हाथ को एक दम पीछे ले जाओ। उसी प्रकार फिर दायें हाथ को घुमाकर पीछे ले जाओ और बायें हाथ से दायें पैर के अंगूठे को छुओ। इस प्रकार से बराबर चक्राकार घुमाते रहो। इस क्रिया का नाम नाड़ी संचालन है। इसके करने से गृहणी नाड़ी अपनी यथार्थ स्थिति में रहती है। मंदाग्नि की निवृत्ति होती है और शरीर में पूर्ण रूपेण रक्त रस का संचार रहता है। यह क्रिया भी अन्य क्रियाओं की भाँति यौगिक व्यायामों में परम लाभदायक है। इसके बाद नवीं क्रिया का नाम उत्क्षेपण है।

९- उत्क्षेपण :—इसमें खड़े होकर के अपने हाथ व पैरों को क्रमशः झटक देना चाहिए। इससे शरीर में एक प्रकार की नई चेतना सी आ जाती है और साधक सचेत होकर यथार्थ स्थिति में अन्य कार्यों के लिए तैयार हो जाता है।

इन क्रियाओं के लिए समय का विभाजन इस प्रकार रखना चाहिए।

१. सर्वोत्तान—केवल तीन बार समय अधिक से अधिक दो मिनट।
२. स्कंध चालन—समय पंद्रह मिनट।
३. पग चालन—आठ मिनट।
४. नाभि चालन—पंद्रह मिनट।
५. जानुप्रसार—दोनों ओर से तीन तीन बार समय लगभग चार मिनट।
६. बाल मचलन—केवल एक मिनट।
७. बच्चे का ध्यान—पांच मिनट।
८. नाड़ी संचालन—पन्द्रह मिनट।
९. उत्क्षेपण—केवल एक या दो मिनट।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


इसी क्रम के अनुसार यदि क्रियायें अधिक बढ़ानी हों तो सम[illegible]
अधिक बढ़ाया जा सकता है।

यह जीवन तत्त्व साधन मेरे गुरुदेव का स्वयं अपना साधन है
मेरे विचार में इन नौ साधनों के अन्दर सभी आसनों का समुच्च[illegible]
है और यह व्यायाम सभी नर नारियों के लिए साधारणतः पर[illegible]
उपयोगी हैं। इससे आगे हम कुछ इस प्रकार के यौगिक आसनों क[illegible]
वर्णन करते हैं जो हर व्यक्ति के लिए सर्वतो लाभदायक होंगे औ[illegible]
शरीर का संतुलन बाकायदा कायम रहेगा।

## कुछ आवश्यकीय आसन

मन की एकाग्रता चाहने वाले योगाभ्यासी को किसी भी आस[illegible]
को सिद्ध कर लेना परमावश्यक है। जो आसन के अभ्यासी न[illegible]
होते हैं वह अधिक देर तक बैठ नहीं सकते व उसके अतिरिक्त ज्यं[illegible]
ही सर्वार्थिक मन एकाग्रता में परिणित होने लगता है त्योंहीं आस[illegible]
के हिल जाने से वह पुनः विचलित हो जाता है अतः ध्यानाभ्यास[illegible]
को एक आसन पर बैठने का अभ्यास नियमानुवर्तिता के साथ क[illegible]
लेना चाहिए। ध्यानाभ्यास के लिए अभ्यास करने वाले आसनों [illegible]
यह विचार अवश्य रखना चाहिए कि वह अपने मेरु दण्ड क[illegible]
बिल्कुल सीधा रक्खे। मेरु दण्ड के सीधे रहने से योगी को स्वाभावि[illegible]
सुषुम्ना की गति हो जाती है। सुषम्ना की स्थिति में ही आत[illegible]
ध्यान ब्रह्मचिंतन व योगाभ्यास करना चाहिए। सुषुम्ना के चल[illegible]
ही मन स्वतः ही ब्रह्म नाड़ी में प्रवेश करने लगता है और एकाग्रत[illegible]
स्वाभाविकता से होने लगती है। आनन्द कन्द विश्वात्मा भगवा[illegible]
श्री कृष्ण चन्द्र ने श्रीमद् भगवद् गीता के छठे अध्याय में योगाभ्या[illegible]

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


करने का एक बहुत सरल व उत्तम विधान लिखा है। जिसको सर्व हित के लिए मैं यहाँ लिख देना चाहता हूँ।

योगीयुञ्जीत सततमात्मामं रहसि स्थितः।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः॥
शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिन कुशोत्तरम्॥
तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यत चित्तेन्द्रियक्रियः।
उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये॥
समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्॥
प्रशान्तात्मा विगतभी ब्रह्मचारिव्रते स्थितः।
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः॥
युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियत मानसः।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति॥

अर्थात् योगी को चाहिए कि एकान्त स्थान में यतचित्तात्मा हो करके सब प्रकार की आशाओं का परित्याग करके किसी अच्छे न बहुत नीचे न बहुत ऊंचे आसन पर जिसके ऊपर कोई मृगछाला या कुशा का आसन बिछा हुआ हो मन को एकाग्र करके और इन्द्रियों के वेग को रोक करके आत्म शुद्धि के लिए बैठ कर योगाभ्यास करे जिसमें अपने शरीर का संतुलन ठीक ठीक रक्खे। उसकी काया सिर और गर्दन बिल्कुल समभाग में स्थित हो। अपनी दिशा दिशाओं को बिल्कुल न देखे। नासिका के अग्रभाग को देखे। सब प्रकार से विगतभी होकर प्रसन्नमन ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करता हुआ मत्परायण मत्चित्त होकर मन को रोककर जो अभ्यासी इस प्रकार नित्य योगाभ्यास करता है वह निर्वाण परम शान्ति को

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


और मेरे संस्थान को पा जाता है।

भगवान् की इस आज्ञानुसार सर्व साधारण को अपना अभ्या कर्म बनाना चाहिए। श्री गुरुदेव ने यदि किसी प्रकार की को विशेष ध्यान धारणा का उपदेश किया हुआ हो तो उसको भ भगवान् के बतलाए हुए अभ्यास के इस तरीके को अपनाक **'समंकायशिरोग्रीव'** हो करके ही करना चाहिए।

## मेरुदण्ड को सीधा रखने वाले कुछ आसन इस प्रकार हैं :—

**सिद्धासन** :—सीधे बैठ करके अपने बायें पैर की एड़ी को गु द्वार के नजदीक योनि स्थान में रक्खे और दूसरी एड़ी लिंगनाल ऊपर रक्खे दोनों पैरों के पंजे पिंडली एवं जानुस्थान के बीच दबे हुए हों। इस प्रकार से जालंधर बंध लगा करके संयतेंद्रिय ह करके भ्रू के बीच के भाग को देखे। इस आसन को मोक्षद्वा खोलने वाला कहा गया है। इस आसन पर बैठ करके अभ्या करने से योगी को जल्दी सिद्धि प्राप्त होती है। इस आसन पर बै कर मूल बंध लगाने से अपान वायु का उर्ध्वाकर्षण स्वाभाविक ह जाता है एवं वीर्य वाहिनी नाड़ी दब जाती है। अतः यह आसन गृह स्थियों के लिए विशेष लाभ की वस्तु नहीं है। ब्रह्मचारी एवं संन्यासिय को इस आसन का विशेषतः अभ्यास करना चाहिए। गृहस्थियों साधारण अभ्यास के लिए स्वस्तिक एवं भद्रासन उपयोगी रहेंगे उनका साधारण प्रकार यही है अपने दायें या बायें पैर की ए को गुदा द्वार या योनिस्थान पर या लिंगनाल के ऊपर रखने व प्रयत्न न करें केवल मात्र जानु और पिडलियों के बीच में पैरों

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


दोनों पंजों को दबाकर **'समंकायशिरोग्रीवं'** होकर बैठ जाये। गृह-स्थियों के अभ्यास के लिए यह आसन उपयुक्त रहेगा। भद्रासन की भी प्रायः यही विधि है। इसके अतिरिक्त अभ्यासियों के लिए पद्मा-सन भी सर्वव्याधि विनाशक है।

**पद्मासन की विधि :**—पद्मासन करने की साधारण विधि इस प्रकार है। अपने दायें पैर के पंजे को बायें पैर की ;जंघा पर जमाकर रक्खे और बायें पैर को दायें पैर की जंघा पर रखकर **'समंकाय-शिरोग्रीव'** होकर मेरुदण्ड को सीधा रखते हुए दोनों हाथों की अंजलि पुट को नाभि के नीचे जहाँ दोनों पैरों की एड़ी जमी हुई हों वहाँ जमाकर रक्खे व ठोड़ी को छाती में लगाकर भ्रूमध्यावलोकन करे। इसको सर्वव्याधि विनासकारी पद्मासन कहते हैं। अभ्यास के लिए यह भी सब प्रकार से श्रेयस्कर है। इसके अतिरिक्त ध्यानाभ्यास के लिए योगिराज लोग इसी पद्मासन के कई एक भेद मानते हैं किंतु हर व्यक्ति के लिए वह सुलभ नहीं हो सकते। नियम के अभ्यासियों के लिए सिद्धासन, स्वस्तिकासन, पद्मासन और भद्रासन ही अधिक सरल और श्रेयस्कर हैं। जो अधिक देर तक 'समंकाय-शिरोग्रीवं' होकर नहीं बैठ सकते हैं वे सीधा लेट करके शरीर को बिना हिलाए डुलाए शवासन की विधि से भी ध्यानयोग का अभ्यास कर सकते हैं किंतु यह आसन जमीन पर सीधा लेटकर या किसी तख्त पर लेट कर करना चाहिए।

शवासन विधिः—अधिकतर अभ्यासिनी स्त्रियों के लिए यह विशेष हितकर हो सकता है किन्तु इसमें भी कुछ पालनीय बातें हैं। शरीर को सीधा रक्खा जाय। बिल्कुल स्तंम्भित भाव से रहे श्वास-प्रश्वास की गति को समान रक्खे और गुरु उपदिष्ट मार्ग से अपने इष्टदेव का बराबर ध्यान करता चला जाये। ऐसा करने से

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


थोड़े दिन में ही अवश्य ही मन की एकाग्रता होगी और दिव्यानुभव जारी हो जायेंगे। ये पाँच आसन जिनका मैंने ऊपर जिक्र किया है वे सर्व साधारण के ध्यानाभ्यास के लिए बहुत उपयुक्त हैं। इनके अतिरिक्त गोरक्षासन, वीरासन में बैठकरके भी अभ्यासी लोग अभ्यास करते हैं। क्योंकि उनमें भी मेरुदण्ड सीधा रहता है और सुषुम्ना की स्वाभाविक गति होती है।

## व्यायाम के लिए उपयोगी आसन

**महामुद्रा :**—सिद्धासन की तरह से साधारण स्थिति में बैठकर के एक पैर को लम्बा फैला लें और दोनों हाथों से पैर के अँगूठे को पकड़ लें और दूसरे पैर को मोड़करके उसका पादतल जंघा और पट्ठे के साथ सीधा जमा करके ठोड़ी को छाती में लगा करके बैठ जायें इसी को महामुद्रा कहते हैं। यह अभ्यास कभी कभी बायें पैर और कभी दायें पैर से बदलकर करना चाहिए। इसके निरन्तर अभ्यास से कितने ही प्रकार के रक्त विकारों की निवृत्ति हो जाया करती है।

**जानुशिरासन :**—जानुशिरासन और महामुद्रा में केवल इतना ही अन्तर रहेगा। महामुद्रा में ठोड़ी को छाती में लगा करके रक्खा गया था किंतु इस जानुशिरासन में एक पैर को फैला करके दूसरे पादतल को जंघा व पट्ठे के साथ सटा करके फैले हुये पैर के पाद तल को दोनों हाथों से पकड़कर सिर को झुका कर जानु के साथ छुआते समय जमीन पर फैलाया हुआ पैर जमीन के साथ बिल्कुल सटा हुआ रहना चाहिए। इसी को जानुशिरासन कहते हैं और यह दोनों पैरों को बदल बदल कर किया जा सकता है। यह भी महामुद्रा की तरह फलदायी है।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


**पश्चिमोत्तानासन** :—इस आसन में दोनों पैरों को फैलाकर दोनों पैरों के अँगूठों को दोनों हाथों की अंगुलियों से पकड़ लिया जाता है, और सिर को झुकाकर दोनों घुटनों पर रख दिया जाता है। पेट की वायु को बाहर उड्डियान बंध की विधि से करने पर यह आसन कुछ दिन के लगातार अभ्यास करने पर बहुत ही सुविधा से किया जा सकता है। इसके अभ्यास से वायु पश्चिमवाही होता है, पेट की कृशता बढ़ती है, मंदाग्नि की निवृत्ति होकर भूख खूब लगती है व शरीर का भारीपन हटकर हल्कापन आता है और स्फूर्ति बढ़ती है। पश्चिमोत्तानासन के बाद थोड़ो देर के लिए सीधा लेट जाना चाहिए और उसके बाद उत्तानपादआसन कर लेना चाहिए।

**उत्तानपाद** :—सीधे लेटे रहकर अपने पैरों को जमीन से एक डेढ़ बालिश्त ऊपर उठा लेना चाहिए। हाथों को जमीन से सटाए रखना चाहिए। इसी को उत्तानपादासन कहते हैं। इसमें पैरों को थोड़ा ऊपर उठाकर नीचे व इधर उधर घुमाकर हिलाना चाहिए। इसे उत्तानपाद आसन का झूला कहते हैं। इसके करने से मल-विसर्जन नाड़ी पुष्ट होती है और कब्ज की निवृत्ति होती है। इसके बाद धनुरासन कर लेना चाहिए।

**धनुरासन** :—इसमें उल्टे लेट कर अपने दोनों हाथों से दोनों पैरों को पकड़ कर धनुष आकृति से ऊपर को उतान करना चाहिए। इससे दोनों पैर और दोनों हाथ उतान में आ करके धनुषाकृति के बन जायेंगे। इसी को धनुरासन कहते हैं। इस आसन के करने से शरीर की लम्बाई बढ़ती है और स्फूर्ति आती है। धनुरासन के बाद शलभासन करना चाहिए।

**शलभासन** :—शलभासन में अपने हाथ पिछली ओर उल्टा लेट करके जमीन पर जमा करके पैरों को ऊँचा उठाकर छाती के भाग

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


को भी थोड़ा सा उठा देना चाहिए। इसका आकर शलभनाम के पक्षी अर्थात् टिड्डी के आकर वाला होता है। उसके वाद में सर्वांगासन करना चाहिए।

**सर्वांगासन** :—सर्वांगासन में शनैः शनैः दोनों पैरों को विल्कुल सीधे उठा करके कटिस्थल में दोनों हाथ लगा देने चाहिए जिससे ऊपर उठे हुए शरीर का संतुलन ठीक बना रहे। इसको सर्वांगासन कहते हैं और इसको करने से सब प्रकार की बात व्याधि दूर हो जाती है।

**मयूरासन** :—उल्टे लेट करके दोनों हाथों को जमीन पर जमा कर और हाथ के कोहनी भाग को पेट के दायें बायें नाभि के आस-पास जमा कर सीधे डण्डे के समान सारे शरीर का सन्तुलन करके उठाओ और मोर की आकृति से शरीर कौ मिला दो। इसी का नाम मयूरासन है। इसको करने से गुल्मादि रोगों का नाश होता है और जठराग्नि बढ़ती व भूख खूब लगती हैं। यह सब आसन नैत्यिक अभ्यास करने वालों के लिए बहुत उपयोगी हैं। जो लोग वीर्य का ऊर्ध्वाकिर्षण चाहते हैं उनको अल्प मात्रा में शीर्षासन करना चाहिए।

**शीर्षासन** :—शीर्षासन को कपाली भी कहते हैं और इसमें सिर नीचा करके पैरों को ऊपर की तरफ सम भाग में कायम करना जरूरी है। शीर्षासन करते हुए ख्याल रखना चाहिए कि अच्छे रुई के गद्दे पर सिर के आस-पास हाथ लगाकर कपाल भाग को नीचे जमीन पर रखकर पैरों को ऊपर की ओर सीधे कर देना चाहिए इसीको शीर्षासन कहते हैं। शीर्षासन के गुण बहुत अधिक हैं। विशेषतः यह मनुष्य को ऊर्ध्वरेता बनाता है। शनैः शनैः अभ्यास करने

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


से प्रमेह, स्वप्नदोष आदि की बीमारी सब नष्ट हो जाती हैं, किन्तु ख्याल रखना चाहिए कि इस आसन को अधिक देर तक न किया जाय हमारे शास्त्र का कहना है कि—

अधः शिरश्चोर्ध्वपादः क्षणंस्यात् प्रथमे दिने

अर्थात् इस आसन को पहले दिन एक क्षण ही करना चाहिए। शनैः शनैः इसको बढ़ाया जा सकता है। अन्य सर्वांगासन व पश्चिमोत्तानासन भी शनैः शनै थोड़े-थोड़े अभ्यास क्रम से बढ़ाने चाहिए। नैत्यिक अभ्यास के लिए इतना ही यौगिक व्यायाम पर्याप्त है। हमारे आचार्यों ने आसन, बन्ध, मुद्रायें व प्राणायाम आदि का बहुत काफी वर्णन किया है किन्तु नैत्यिक व्यायाम करने वाले के लिए इतने आसन काफी लाभदायक रहेंगे।

## प्राणायाम व मन की एकाग्रता

मनुस्मृति का लेख है—दह्यन्तेध्मायमानानां धातूनांहि यथा मलाः।
तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते मलाः प्राणस्य निग्रहात्॥

अर्थात् जिस प्रकार सोना, चांदी आदि धातुओं के मल आग में तपाने से जल जाते हैं उसी प्रकार इन्द्रियों के मल प्राणायाम करने से जल जाते हैं और वह सूक्ष्म तत्त्वों को ग्रहण करने वाली बन जाती हैं। इसलिए मन की एकाग्रता के लिए प्राणायाम भी परमावश्यक है। शास्त्र का लेख है—

यत्र मनो लीयते तत्र प्राणो लीयते।
यत्र प्राणो लीयते तत्र मनो लीयते॥

अर्थात् जहाँ मन लय होता है वहीं प्राण लय हो जाया करता है और जहाँ प्राण लय होता है वहीं मन लय हो जाया करता है।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



अर्थात् मन और प्राण का बिल्कुल अभिन्न सम्बन्ध है। अतः यदि अपने मम को हम रोकना चाहते हैं तो प्राण वायु पर निग्रह करना भी बहुत जरूरी है।

## प्राणायाम की विधि

प्राणायाम करने वाला व्यक्ति सिद्धासन, स्वस्तिकासन या पद्मासन से बैठकरके प्राणायाम करे। प्राथमिक अभ्यास भी प्रणव की ६ मात्रा गिनते हुए बायीं नासिका से धीरे-धीरे प्राण के अन्दर ले जाये। जब प्राण भीतर जा चुकें तो ठोड़ी छाती के साथ लगा दे व उस नित्य चेतन का ध्यान करते हुए प्राण को भीतर रोके रहें। जब तक १२ बार प्रणव का जाप न हो जाये तब तक प्राण को छोड़ें नहीं। बाहर बार मंत्र का जाप हो जाने के बाद नौ बार मंत्र जपते हुए दाहिनी नासिका से शनैः शनैः प्राण को छोड़ दें। इसी प्रकार से फिर दुबारा दाहिनी नासिका से छः बार मंत्र का जाप करते हुए प्राण को भीतर ले जायें और १२ बार मंत्र का जाप करते हुए कुम्भक की विधि से ठोड़ी को छाती में लगा करके प्राण को रोके रहें और बाद में ६ बार मंत्र का जाप करते हुए शनैः शनैः बांई नासिका से प्राण को छोड़ दें। जिस समय प्राण को छोड़े उस समय पेट को सिकोड़ते चला आना चाहिए। इसी को उड्डियान बन्ध कहते हैं। प्राणायाम करते समय मूल द्वार गुदा का आकुञ्चन रक्खे अर्थात् मूल बन्ध लगाये रहे। रेचक करते हुए उड्डियान बन्ध और पूरक करने के बाद कुम्भक की स्थिति में जालंधर बन्ध लगाना चाहिए इसी प्रकार यह प्राणायाम २-३ बार बदल बदलकर किया जा सकता है। इस प्राणायाम को नाड़ी शोधन प्राणायाम कहते हैं। इसका शनैः शनैः अभ्यास करने से मन कीएकाग्रता बढ़ने लगती है व नाड़ी शुद्धि हो जाती है।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri

## भस्त्रिका प्राणायाम

भस्त्रिका प्राणायाम योगी को पद्मासन पर बैठकर करना चाहिए और उसमें प्राण को ले जाते और निकालते हुए लुहार को धोंकनी के समान प्राण की गति को चलाना चाहिए। यह प्राणायाम पाँचों प्राण वायुओं पर कन्ट्रोल करता है। यदि वज्रासन में शक्तिचालिनी मुद्रा को करते हुए इस प्राणयाम को किया जाय तो कुण्डलिनी शक्ति का प्रवोध होता है और समाधि द्वार खुलता हैं। साधारण रूप में भी इस प्राणायाम को करने से मन की एकाग्रता बढ़ती है और थोड़े दिन के अभ्यास के बाद ही योगी को सम्प्रज्ञात योग का आरम्भ हो जाता है और इसके फलस्वरूप बड़े २ दिव्यानुभव जारी हो जाते हैं। इसलिये मन की एकाग्रता को देने वाले इन दोनों नाड़ी शोधन प्राणायाम और भस्त्रिका प्राणायाम का थोड़ा सा जिक्र कर दिया है।

## भृङ्गीनाद और मन की एकाग्रता

बहुत से साधु लोग मन की एकाग्रता के लिए एक भृङ्गीनाद का अभ्यास किया करते हैं। मन का संमयन बाह्य और आभ्यन्तर दोनों कुम्भकों से होता है किंतु फिर भी इस बिषय में बाह्य कुम्भक का अम्यास बहुत से अभ्यासियों के मत में श्रेष्ठतम है। महात्मा लोग लम्बे स्वर से प्रणव का उच्चारण करते हैं। प्रणव का उच्चारण करके उसमें भृङ्गी के नाद को सुनने का प्रयत्न करते हैं। प्राणवायु को भीतर खींचकर जालंधर बन्ध लगा दें और उसके बाद लम्बे स्वर से प्रणब ध्वनि के साथ उसका रेचन करें और भौंरे के गुंजार की तरह ङकारान्त ध्वानि का गले और नाक के सम्बन्ध में उच्चारण करते रहें, इसी को भृङ्गीनाद कहते हैं। इसके अनवरत अभ्यास करने से अवश्य ही मन की एकाग्रता बढ़ती है।

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


## शाम्भवी मुद्रा

जो लोग शाम्भवी मुद्रा का अभ्यास करते हुए भ्रू-मध्य दृष्टि करके उस निरवलम्ब को देखने का प्रयत्न करते हैं उनको श्री गुरुदेव की कृपा से बहुत ही जल्दी सफलता प्राप्त होती है व अपने आपको शिवमय देखने लगते हैं। यह शाम्भवी मुद्रा राजयोग और हठयोग दोनों प्रकार से की जाती है व सर्वशास्त्र गोपिता और सर्वमान्य है। इसी प्रकार से षण्मुखी मुदा के अभ्यास से भी जल्दी मन पर नियन्त्रण होता है।

## षण्मुखी मुद्रा

सिद्धासन या पद्मासन से समकाय शिरोग्रीव हो करके योगाभ्यासी अचल भाव से बैठे और दोनों कानों और दोनों हाथों के अँगूठे, दोनों हाथों पर दोनों तर्जनी और मध्यमा और नासिका रंध्रों पर अनामिका और कनिष्ठिका मुख द्वार तक फैला रक्खे। इस प्रकार योगी ध्यानस्थ हो करके भ्रू-मध्य चिन्तन करें या नादानुसंधान करे तो जल्दी ही मन को लयता प्राप्त होती। यह सब साधन हमारे आचार्यों ने अपने अनुभव के आधार पर स्थान-स्थान पर अपने ग्रन्थों में वर्णन किये हैं।

## स्वाध्याय व मन की एकाग्रता

हमारे शास्त्रों में स्वाध्याय की बहुत बड़ी महिमा लिखी है। स्वाध्यायशील व्यक्ति अवश्य अपने चरम लक्ष्य को प्राप्त कर लेता है। भगवान् पतंजलि देव स्वाध्याय की महिमा बतलाते हुए स्पष्ट लिखते हैं--

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


" स्वाध्यायादिष्ट देवता सम्प्रयोगः ॥"

अर्थात् स्वाध्यायशील व्यक्ति को अपने इष्टदेव के दर्शन अवश्य होते हैं। महर्षि व्यासदेव इस सूत्र के अर्थ में अपने भाष्य में लिखते हैं—"देवा, ऋषयः, सिद्धाश्च स्वाध्यायशीलस्य दर्शनं गच्छन्ति, कार्ये चास्य वर्तन्त इति।" अर्थात् देव लोग, ऋषि लोग सिद्ध लोग स्वाध्यायशील व्यक्ति की आँखों के सामने जाते हैं व उसके कार्यों को सफल करते हैं।

## स्वाध्याय के दो भेद

प्रणवादि पवित्राणां जपः स्वाध्यायः, मोक्ष शास्त्राणां अध्ययनं वा स्वाध्यायः। अर्थात् परमात्मा के पवित्र नाम ओंकार आदि का जप करना स्वाध्याय कहलाता है या मुक्तिदाता शास्त्रों का पाठ करना स्वाध्याय कहलाता है। बहुत से सन्त अपना कार्य-क्रम इस प्रकार का बना लेते हैं कि जिसमें वह २ घण्टे या ३ घण्टे लगातार किसी मंत्र का जाप करें और उसके बाद वे लोग उपनिषदों गीता, रामायण या शिव सहस्त्र नाम का पाठ किया करते हैं। ऐसे कार्य-क्रमों से जब थोड़ा मन थक जाय तो वे ध्यान का अभ्यास किया करते हैं। स्वाध्याय के निरन्तर अभ्यास से मन्त्र स्वभाव से ही मन में प्रवेश कर जाता है और मन्त्र के मन में प्रविष्ट हो जाने के बाद यदि हम अपने इष्टदेव का ध्यान करने लगते हैं तो उनका साक्षात्कार बहुत जल्दी हो जाता है। योग दर्शन में भगवान् व्यासदेव ने इस विषय में लिखा है— "स्वाध्यायाद्योगमासीत योगात् स्वाध्यायमामनेत्। स्वाध्याय योग सम्पत्त्या परमात्मा प्रकाशते।" अर्थात् योगाभ्यासी स्वाध्याय के बल से समाधि को प्राप्त करे और समाधि से स्वाध्याय का विचार करे। स्वाध्याय और योग दोनों की सम्पत्ति से परमात्मा का प्रकाश होता है। किन्तु आजकल के समय

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


में मनुष्य अधिक प्रयत्नशील नहीं रहता, क्योंकि इस अन्तर्विद्या की उसको विशेष आवश्यकता नहीं मालूम होती है। कर्मठ व्यक्ति को स्वाध्याय का क्रम इस प्रकार का बनाना चाहिए कि वह अपने चरम लक्ष्य को स्वाध्याय के बल से प्राप्त कर सके। किसी भी मन्त्र का हम अपनी जीभ से इतना जप करें कि वह मन्त्र जप से उठ जाने के बाद भी कुदरती मन में घूमता ही रहे। हम अपने मन को मन्त्र जप से हठाना भी चाहें तो भी न हटें। ऐसा हो जाने के बाद हमें यह सन्तोष नहीं कर लेना चाहिए कि अब तो हमारा यह मन्त्र बिना जपे ही मन में घूमता है तो अब हमें इसके जपने की ही क्या आवश्यकता है। यदि इस वृत्ति की प्रधानता को मानकर हम अपने जप रूप स्वाध्याय को हटा देते हैं तो यह बनती हुई स्थिति कुछ ही दिनों में पूर्ववत् हो जाती है। इसलिए मन्त्र के मन में प्रविष्ट हो जाने पर भी कम से कम ६ महीने अनवरत मन्त्र का जप करते ही रहना चाहिए। इस प्रकार लगातार जप करते रहने पर मन्त्र का मन में घूमना बहुत बढ़ जाये तो फिर इस उपांशु जप को छोड़कर मानस जप की आदत डालनी चाहिए। यदि हम ३ घण्टे लगातार मानस जाप कर लेते हैं और इस प्रकार ३ घण्टे का क्रम लगातार ६ महीने चलता रहे जिसमें हमें कोई नींद या आलस्य आदि न सताये तो वही मन्त्र बुद्धि में प्रवेश कर जाता है और मन्त्र के बुद्धिगत हो जाने के बाद स्फुट प्रज्ञालोक अनायास ही होने लगता है। तरह-तरह के तेजोमय दृश्य इस योगाभ्यासी के सामने आने लगते हैं। ऐसी स्थिति उपलब्ध हो जाने के बाद इस योगी को फिर जप करने की आवश्यकता नहीं रहती उसको थोड़ा सा चिंतन मात्र से समाधि प्राप्त हो जाती है। स्वाध्याय को पराकाष्ठा पर पहुँचा लेने के बाद साधक को चाहिए कि वह अपने इष्टदेव का मानस पूजन किया करें। मानस-पूजन करने वाले व्यक्ति को बहुत ही जल्दी प्रज्ञालोक हो जाता है और उसके इष्टदेव

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


समाधि में हर समय उसके सामने बने रहते हैं।

## मानस-पूजन की विधि

जिस समय हम मानस पूजन के लिये अभ्यास में बैठें उस समय मेरुदण्ड को सीधा रखकर हृदय देश में अपने इष्टदेव का मानस स्मरण करें। एक प्रकार की कल्पना से उनको अपने हृदय में बैठा लें जिस समय वह कल्पना से हृदय में बैठ जायें तो मन की कल्पना से ही शुद्ध जल से उनके चरण धोयें। चरण धोने के बाद उनको आचमन करायें आचमन कराने के बाद स्नान करायें। स्नान कराने की अवधि बढ़ाई जा सकती है। पहले साधारण जल से स्नान करायें फिर गंगा जल से स्नान करायें फिर दिव्य गंगा जल से स्नान करायें। इस प्रकार स्नान कराने के बाद उनके शरीर को पोंछें और बाद में उनको वस्त्राभूषण अर्पण करें। वस्त्राभूषण अर्पण करने के बाद अब उनको किसी अच्छे खाद्य पदार्थ का भोग लगायें धूप दीप नैवेद्य अर्पण करें। बाद में उनकी काल्पनिक आरती करें। आरती करने के बाद उनके सामने बैठ जायें और मन्त्र का मानस जाप शुरू कर दें। एक बार एक मन्त्र कहें और नमस्कार करलें। इस प्रकार के नमस्कार करने का १०१ बार का १०८ बार का नियम बनालें। ऐसा कर लेने के बाद फिर स्वाभावतः ही जप करते रहें। २ या ३ घण्टे अनवरत जप करने के बाद फिर हम अपने इष्टदेव का ध्यान करने बैठ जायें उसी प्रकार कल्पना से उनको अपने हृदय में स्मरण करते रहें और अपने श्वास-प्रश्वास उनके चरणों में अर्पित करते रहें।

## श्वास-प्रश्वासों में मंत्र-जप की विधि

काफी स्वाध्याय के बाद जब अपने इष्टदेव का ध्यान करने बैठें

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



तो जिस मन्त्र का हम जाप कर रहे हैं वही मन्त्र अपनी श्वासधारा से अपने इष्टदेव के चरणों में अर्पित करदें और फिर वहाँ से ही श्वास को उठायें श्वास लेने की सें सें की आवाज के साथ अपने अन्दर उनके चरणों से एक तेज धारा को और अपने मन्त्र को अन्दर से खींच लें। इस प्रकार निरन्तर श्वास-प्रश्वास में मन्त्र का जाप करने से स्वतः ही एकाग्र मन हो जाता है क्योंकि प्राण और मन की बिल्कुल अभिन्नता है।

यत्र मनो लीयते, तत्र प्राणो लीयते।
यत्र प्राणो लीयते, तत्र मनो लीयते ।।

अर्थात् जहाँ मन लय होता है प्राण स्वभावतः ही वहां लीन हो जाता है और जहाँ प्राण लय होता है वहाँ मन स्वभावतः ही लीन हो जाया करता है, अतः श्वास-प्रश्वासों में मन्त्र का जाप करना ही मन की एकाग्रता का एक सरल और सहज साधन है इसमें अवश्य सफलता मिलती है।

## दिव्य परमाणु व मन की एकाग्रता

यदि हम किसी ऐसे स्थान में बैठकर अभ्यास करें जहाँ पर किसी सिद्ध योगिराज ने निवास किया हो तो उस वातावरण में मन सब प्रकार से शान्त रहता है। हमारे पूर्वजों का कहना है कि:—

यस्मिन देशे वसेद्योगी ध्यान योग विचक्षणः।
सोऽपिदेशो भवेत् पूतः किम् पुनस्तस्य बान्धवाः ।।

अर्थात् जिस देश में एक ध्यान योगी निवास करता है वह देश का देश ही पवित्र हो जाता है फिर उसके भाई बन्धुओं का तो

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



कहना ही क्या। जहां पर मनुष्य वास करता है। उनकी नासिका रन्ध्रों से तेज के परमाणु हर समय निकलते रहते हैं। वह परमाणु जिसकी जितनी बड़ी हुई आत्म शक्ति होती है उतने ही चमकदार व प्रभावशाली होते हैं। संसार का एक नियम है और वह यह कि बड़ी शक्ति छोटी शक्ति को अपने अन्दर विलय कर लेती है। इसी नियमानुसार सिद्ध-सेवित स्थान में उस योगिराज के नासिका-रन्ध्रों से निकले हुए परमाणु वहाँ से वायु मण्डल के अन्दर रहा करते हैं। जब कोई साधारण व्यक्ति वहां बैठ कर अभ्यास करने लगता है तो उसके साधारण परमाणुओं को योगिराज के तेजस्वी परमाणु अपने अन्दर विलय कर लेते हैं और उस अभ्यासी साधक का मन योगिराज के मन की ताकत से अपने आप विलीन होने लगता है और तरह तरह के दिव्य दृश्य उसके सामने आने लगते हैं। इसलिऐ मन की एकाग्रता चाहने वाले साधक को अपना अभ्यास किसी महापुरुष से सेवित स्थान में रहकर करना चाहिए। वहां पर रहने से उसको स्वाभाविक ताकत मिलेगी और उसका मन स्वतः ही एकाग्र होकर समाहित हो जायेगा। श्री सिद्ध गुफा सवांई मेरे गुरुदेव सिद्धों के महासिद्ध योग-योगेश्वर प्रभु श्री रामलाल जी महाराज के चरणारविन्द से पवित्र स्थान है। किसी समय नैपाल हिमालय को जाते समय श्री प्रभुजी ने कुछ समय यहां निवास किया था। उसीके परिणाम स्वरूप अभी तक भी वहाँ का यह दिव्य चमत्कार है कि जो अभ्यासी गुफा में बैठ करके अपने अभ्यास को करता है तो उसको स्वतः ही मन की एकाग्रता हो जाती है। यद्यपि आजकल श्री सिद्ध गुफा पर हर समय भीड़ बनी रहती है और चैत्र सुदी रामनवमीं को तो यहाँ पर बीसियों हजार आदमियों का भारी मेला लगता है। इस गुफा की रज को चाट-चाट करके लोग अपने आपको धन्य और

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



कृतार्थ करते हैं। जिला-महेन्द्रगढ़ में झोझूँ कलाँ एक स्थान है वहां एक टूटा हुआ पहाड़ है उसमें एक महात्मा की भग्नावशेष गुफा निकली। वहाँ भी इसी प्रकार की चमत्कृति है। जो लोग वहाँ बैठ कर अपना किसी भी प्रकार का स्वाध्याय या अनुष्ठान करते हैं। उनको अवश्य सफलता मिलती है। इसलिए मन की एकाग्रता चाहने वाले व्यक्ति को सिद्ध-सेवित स्थान का सहारा अवश्य लेना चाहिए। कदाचित् किसी ऐसे महापुरुष का सान्निध्य प्राप्त हो जाये तो फिर कहना ही क्या है। भगवान् पतञ्जलि देव ने योग-दर्शन में अपने स्वयं मुखारविन्द से कहा है:—'वीतराग विषयं वा चित्तम्' अर्थात् वीतराग पुरुषों के चित्तों में चित्त, मन में मन, बुद्धि में बुद्धि और अहंकार में अहंकार विलय कर देने के बाद स्वतः ही समाधि होने लगती है। अतः मनुष्य मात्र को चाहिए कि ऐसे किसी दिव्य स्थान में ही अपना अभ्यास आरम्भ करें।

## नियमानुवर्तिता

जो लोग अपने अभ्यास के नियमों का विधिवत् पालन करते हैं और 'युक्ताहार विहार' रहते हैं उनकी स्थिति उत्तरोत्तर बढ़ती रहा करती हैं। नये साधक के लिए अभ्यास काल सुबह ५ से ७ बजे तक परम उपयोगी है। इसको ब्रह्म मुहूर्त कहा गया है। इस समय मस्तिष्क की सब शक्तियां केन्द्रित होती हैं और सबल होती हैं और दूसरी बात उस समय सिद्धों की दृष्टि हुआ करती है जो स्वतः ही एकाग्रता की जनक है। इसलिए अपने नियमों को पक्का रखते हुए समय का उल्लंघन न होने दें। हजारों कार्यों को छोड़कर अभ्यास के समय अवश्य ही अपने अभ्यास पर बैठ जायें ऐसा कुछ समय लगातार करने पर साधक को यह अनुभव होगा कि कदाचित् वह भूल में भी किसी लापरवाही से वर्षों से अभ्यास में आया हुआ वहां

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri


समय उल्लंघन कर भी दे तो भी जहाँ भी वह साधक होगा अपने आप ही उस समय मन अभ्यास में लगने लगेगा। इसलिए साधक को चाहिए कि वह नियमानुवर्तिता का पूरा पालन करें। इसके साथ–साथ अभ्यास का स्थान भी एक निश्चित रक्खे। सद्गृहस्थ अपने घरों में एक - एक छोटा कमरा इस प्रकार का बना लें जिसमें ध्यानाभ्यास के अतिरिक्त कोई और किसी भी प्रकार का कार्य बिल्कुल न किया जाये। ऐसा करने पर उस स्थान के परमाणु इस प्रकार के बन जायेंगे कि उसमें कोई व्यक्ति चंचल प्रकृति का होने पर भी यदि उसमें प्रवेश करेगा तो उसका मन भी स्वतः एकाग्र होने लगेगा और जो साधक वहाँ बैठकर नियम से अभ्यास करता है उसके लिए तो वह सिद्ध स्थान है ही। इसके साथ–साथ अभ्यासी साधक को अपने अभ्यासकालीन वस्त्र भी अलग रखने चाहिए। वस्त्र शुभ श्वेत वर्ण के हों और वह अभ्यास के समय ही पहने जायें अभ्यास के अतिरिक्त समय में उतार कर वह किसी खास स्थान पर रख दिये जायें। मुझे एक घटना का स्मरण आता है कि एक बार एक ब्रह्मचारी अपने एकान्तवास अभ्यास के लिए श्री वृन्दावन आये उनको किसी एक गृहस्थी ने एक लिहाफ नया ओढ़ने के लिए दे दिया। वह उस लिहाफ को लेकर के श्रीवृन्दावन आये। उसको ओढ़ करके अपने अभ्यास में बैठे। ज्योंही ब्रह्मचारी ने अभ्यास करना शुरू किया तो ब्रह्मचारी के आश्चर्य का ठिकाना न रहा। उसको उत्तम ध्यानस्थिति नियम से होती थी और बड़े-बड़े दिव्य अनुभव होते थे किन्तु उस दिन का यह बड़ा भारी आश्चर्य था कि उसके अभ्यास में उसके सामने एक युवती स्त्री आती थी और वह कामुकतापूर्ण बिलासियों जैसे अभिनय करती थी। ब्रह्मचारी बार-बार सचेत हुए, किन्तु बार-बार सचेत होने पर भी यह दृश्य उनकी आँखों के सामने से न हटा। ब्रह्मचारी पुनः पुनः विचार करते थे कि आज यह क्या माया है। बाद में उनकी इस व्याकुलता

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.

Digitized by Arya Samaj Foundation Chennai and eGangotri



ही व्यक्ति समाहित हो सकता
करते हुए मनुष्य को ब्रह्मचर्य-पाल
चाहिए। हमारे शास्त्र कहते हैं :—

**वीर्यं हि तद् ब्रह्म**

अर्थात् ब्रह्म साक्षात्कार का
संज्ञा है। भगवान् पतञ्जलि दे
प्रतिष्ठायां वीर्यलाभः" अर्थात्
वीर्यबल उत्तरोत्तर बढ़ता रहता
ब्रह्मचारी शक्तिपात की योग्यता रखता है। इस सूत्र का भाष्य करते हुए व्यासजी महाराज ने लिखा है :—

यस्य लाभाद प्रतिधान् गुणानुत्कर्षयति।
सिद्धश्च विनेयेषु ज्ञानमाधातु समर्थो भवतीति॥

अर्थात् जिसके धारण करने से मनुष्य ज्ञानादि उज्ज्वल गुणों का आकर्षण कर लेता है और उत्तमोत्तम ज्ञान वृद्धि से अणिमादिक शक्ति लाभ हो जाने के बाद अपने शिष्यों में शक्तिपात करने की योग्यता को धारण करता है। इसलिए उत्तमोत्तम साधना करते हुए अपने आपको संयमित रखना और बुद्धि को प्रतिष्ठित रखना आवश्यक है। हमारे शास्त्रों में बुद्धि को सारथि की उपमा दी है। इन्द्रियों को घोड़े बतलाया गया है। मन को लगाम इस शरीर को रथ, आत्मा को राजा, बुद्धि को सारथि बतलाया गया है :—

आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेवतु।
बुद्धितु सारथि विद्धिमनः प्रग्रहमेवच॥
इन्द्रियाणि हयानाहुर्विषयांस्तेषु गोचरान्॥
आत्मेन्द्रिय मनोयुक्तं भोक्तेत्याहुर्मनीषिणः॥

इसलिए क्योंकि बुद्धि मनुष्य का सारथि है और इन्द्रियाँ घोड़े

CC-0.Panini Kanya Maha Vidyalaya Collection.